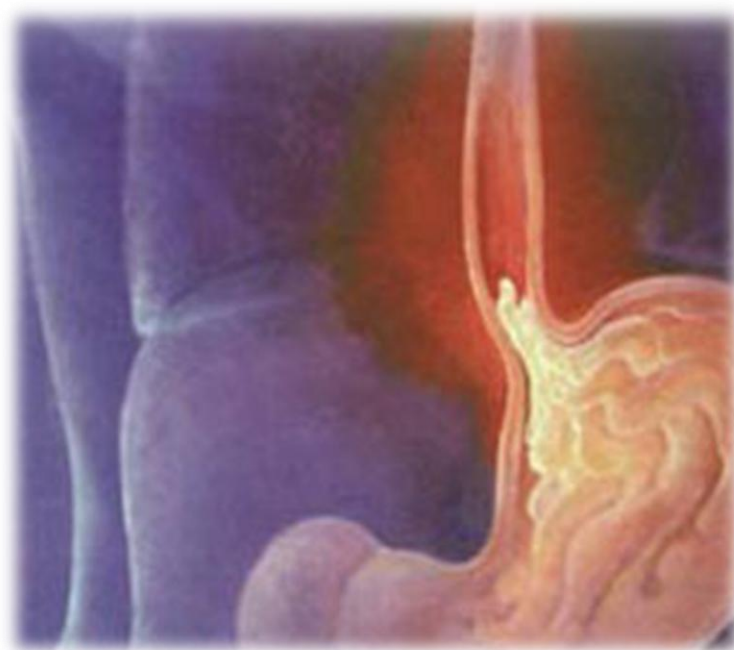


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
مرکز آموزشی درمانی ولایت

آموزش به بیمار

(ریفلاکس معده به مری)





ریفلاکس گاستروازوفازیال (معه- مری) حالت فیزیکی است که در آن محتویات معده از معده به سمت بالا و به داخل مری پس می‌زند. برگشت زیاد غذا ممکن است به علت عدم کفایت اسفنکتر تحتانی مری، تنگی پیلور یا اختلال در حرکات دودی باشد. بروز ریفلاکس با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. علل ریفلاکس معده به مری شامل: جراحی، لوله گذاری داخل معده (بیش از ۴ روز)، عواملی که باعث فشار بر روی اسفنکتر مری می‌شوند مثل: غذا، الکل، سیگار، مصرف داروهای آنتی کولینرژیک (آتروپین، بلادونا و پروپانتلین) و داروهای دیگر (مرفین، دیازپام، بلوک کننده‌های کانال کلسیمی و مپریدین)، فتق هیاتال، عوامل افزایش دهنده فشار داخل شکمی (مثل زور زدن، خم شدن، سرفه، چاقی، استفراغ راجعه یا مداوم)

علائم بالینی

احساس سوزش در مری، احساس ترش کردن یا تلخی ناشی از اسید در پشت حلق، سوء هاضمه، بلع مشکل یا دردناک، افزایش ترشح بزاق

عوارض احتمالی

- کم خونی ناشی از خونریزی مری
- زخم مری
- مری بارت (ضایعات پیش بدخیم)
- تنگی مری

- آسیب‌راییون و پنومونی

- خونریزی گوارشی

بررسی‌های تشخیصی

اندازه گیری سرپای PH مری برای ۲۴-۱۲ ساعت، آندوسکوپی یا بلع باریم (فتق هیاتال یا مشکلات حرکتی را نشان می‌دهد)، پایش بیل روبین جهت اندازه‌گیری الگوی برگشت صفر.

درمان

- **درمان دارویی:** آنتاگونیست گیرنده H_2 (سایمتیدین، رانیتیدین، فاموتیدین)، مهار کننده‌های پمپ پروتون (امپرازول)، آنتی اسیدها (آلومینیوم ام. جی. اس)، داروهای تسریع کننده تخلیه معده (بتانکول، دومپریدون، متوکلوپرامید)
- **درمان جراحی:** ترمیم فتق هیاتال، ازوفاجکتومی و فوندوپلیکاسیون (چین دادن و پیچیدن ته معده به دور انتهای پایینی مری)
- **رژیم غذایی:** رژیم کم چرب و پرفیبر. اجتناب از مصرف کافئین، الکل و آشامیدنی‌های حاوی کربنات.



آموزش به بیمار/ خانواده

به بیمار و خانواده وی موارد زیر آموزش داده می‌شود:

• فعالیت

- توصیه می‌شود که در وضعیت‌هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم می‌شود (مثل خم شدن، سرفه کردن، بلند کردن اجسام سنگین و انجام ورزش‌های سنگین) اجتناب شود.
- در هنگام خواب زیر سر ۲۰-۱۵ سانتیمتر بالا آورده شود.
- از خوابیدن در وضعیت *flat* (صاف به پشت خوابیده) اجتناب شود.

• تغذیه

- توصیه می‌شود که از غذا خوردن تا ۲ ساعت قبل از خواب اجتناب شود.
- توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای حاوی کافئین (چای و قهوه) و نوشابه‌های گازدار اجتناب شود.
- توصیه به مصرف رژیم غذایی کم چرب و پرپروتئین: از غذاهای سرخ کرده استفاده نشود، رژیم غذایی پرپروتئین شامل تخم مرغ، حبوبات و لبنیات می‌باشند.
- از مصرف الکل اجتناب شود.
- غذا در وعده‌های زیاد و با حجم کم میل شود (به جای ۳ وعده غذا، همان حجم در ۶ وعده میل شود).
- توصیه می‌شود که بیمار ۱-۲ ساعت پس از میل غذا، در وضعیت نشسته قرار گیرد.
- از مصرف غذاهایی که باعث سوزش سردل می‌شوند، اجتناب شود. این غذاها شامل: غذاهای حاوی ادویه فراوان، آب میوه‌های الکلی، نعناع، غذاهای پرچرب و پرکربوهیدرات و وعده‌های غذایی قبل از خواب است.
- در صورت چاقی، با رژیم غذایی مناسب و ورزش وزن کاهش داده شود.
- از پوشیدن لباس‌های تنگ، حین و بعد از غذا اجتناب شود.

• دارو درمانی

- در صورت تجویز سایمتیدین، رانییتیدین یا فاموتیدین: توصیه می‌شود که دارو با غذا میل شود. از مصرف آنتی اسید تا یک ساعت پس از مصرف سایمتیدین اجتناب شود. از مصرف سیگار اجتناب شود. در صورت مشاهده مدفوع خونی تیره رنگ یا خونی، تداوم سوزش سر دل و ترش کردن معده علائم به پزشک اطلاع داده شود.
- در صورت تجویز امپرازول: دارو قبل از غذا میل شود. در صورت بروز علائمی مثل سردرد به پزشک اطلاع داده شود.
- در صورت تجویز آنتی اسید: توصیه می‌شود که یک ساعت قبل یا سه ساعت بعد از غذا و موقع خواب مصرف شود.
- در صورت مصرف قرص‌های آنتی اسید، باید قرص جویده شود و با آب یا شیر میل شود. علائمی مثل تغییر رنگ مدفوع پس از مصرف قرص باید گزارش شود.



- در صورت تجویز داروهای دیگر، آموزش‌های لازم داده می‌شود.

• **جراحی**

• **آموزش بعد از عمل**

- براساس تجویز پزشک رژیم غذایی پس از شروع حرکات دودی روده به ترتیب از مایعات نرم به جامد ادامه می‌یابد.
- توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای نفاخ و نوشابه‌های گازدار اجتناب شود. غذا در وعده‌های با حجم کم میل شود.
- وضعیت نشسته بعد از صرف غذا رعایت شود. از پوشیدن لباس‌های تنگ به خصوص پس از صرف غذا اجتناب شود.
- تمرینات تنفسی عمیق برای پیشگیری از تجمع ترشحات و عفونت ریوی انجام شود.
- داروهای تجویز شده (داروهایی که برای درمان رفلکس معده تجویز می‌شود) طبق دستور استفاده شوند.
- شستشو و پانسمان ناحیه برش جراحی انجام شود و طبق دستور پزشک بخیه‌ها در موعد مقرر کشیده شود.
- ورزش‌هایی در محدوده دامنه حرکتی و پیاده روی نرم انجام شود. از بلند کردن اجسام سنگین اجتناب شود.
- در صورت بروز علائم عفونت (تب، ترشح و قرمزی اطراف زخم) علائم گزارش شود.

• **سایر نکات آموزشی**

- توصیه می‌شود که از استرس و اضطراب دوری شود.
- از مصرف سیگار، الکل و دخانیات اجتناب شود.
- در صورت بروز عوارضی مانند سرفه، بلع دردناک و تنفس مشکل به پزشک مراجعه شود.